

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_16
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Main-S①	50	×	8	2	0' 45"	一定ペース レスト60"	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	3	3	1' 30"	一定ペース レスト30"	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:53:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_16
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Main-S①	50	×	8	2	0' 50"	一定ペース レスト60"	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	3	3	1' 40"	一定ペース レスト30"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_16
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチスカーリング	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Main-S①	50	×	6	2	0' 55"	一定ペース レスト60"	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	3	3	1' 50"	一定ペース レスト30"	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_16
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチスカーリング	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Main-S①	50	×	5	2	0' 55"	一定ペース レスト60"	500	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	3	3	1' 55"	一定ペース レスト30"	900	0:17:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_16
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Main-S①	50	×	4	2	1' 05"	一定ペース レスト60"	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	3	3	2' 10"	一定ペース レスト30"	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

スピード
16_05_16
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:07:20
Main-S①	50	×	4	2	1' 15"	一定ペース レスト60"	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	3	2	2' 20"	一定ペース レスト30"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:20